**Normalität in Krisen**

Die aktuelle Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Es gibt Menschen, die in Krisen schnell überfordert sind. Die anderen, belastbareren können und sollten daher in angespannten Situationen hilfreich unterstützen. Stressfaktoren senken, das stärkt das Immunsystem. Lasst uns füreinander da sein.

Anbei hilfreiche Tipps (nicht nur in Zeiten der Krise…)

Gefühle akzeptieren

Wechselnde Emotionen sind in Krisen normal. Wut, Ärger, Hilflosigkeit können Beziehungen belasten. Hören Sie aufmerksam zu, nehmen Sie nicht alles persönlich. Versuchen Sie die anderen zu verstehen, nehmen Sie sich selbst aber den Lösungsdruck. Einfach für den anderen da sein, kann helfen.

Ziele setzen

Setzen Sie sich Ziele. Dies hilft den Alltag zu strukturieren. Planung und Organisation gibt das Gefühl von Kontrolle zurück. Lernen Sie was Neues. Setzen Sie sich realistische Ziele. Es sollte auch Ziele dabei sein, die Sie mit Freude und Leichtigkeit erreichen können. Planen Sie Ihre Zukunft.

Bleiben Sie in Kontakt

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte. Seien Sie kreativ und bleiben Sie humorvoll. Machen Sie das jetzt über Chat oder Telefon. Besprechen Sie ein Buch, einen Film, berichten Sie von Ihren Reisen und menschlichen Begegnungen. Geben Sie Tipps, verabreden Sie sich für die Zeit „danach“. Machen Sie anderen Menschen eine Freude.

***„Warte nicht auf ein Lächeln, sondern fange damit an“***

Geklaut bei Pippi Langstrumpf

Ernährung

Gute Gelegenheit, mal was Neues, Gesundes zu kochen und in Ruhe zu essen. Zeit zum ausprobieren nutzen und das Essen bewusst genießen: „You are, what you eat/ You are, how you eat“

Bewegung

Planen Sie jeden Tag eine Bewegungseinheit ein. Wenn möglich, draußen in der Natur. Keine Überforderungen! Spaziergänge, Fotoshooting in der Natur zum Weiterleiten. Z.B. Starten Sie mit einfachen Bewegungen (Anleitung zum Yoga, Fitness ect. finden Sie im Internet). Gestalten Sie Ihr eigenes Bewegungsprogramm. Tauschen Sie sich über Ihre Fortschritte mit anderen aus.

Entspannung

Bewusst Auszeit nehmen. Wie wäre es mal mit einer Audienz bei sich selbst? Schenken Sie sich selbst Zeit (SelbstZeit). Bleiben Sie in Kontakt mit anderen und tauschen Sie sich aus. Regen Sie sich gegenseitig zum Denken an.

Abhängen

Lassen Sie sich mal ganz bewusst hängen. Lenken Sie sich eine gewisse Zeit mit gutem Gewissen mit Belanglosigkeiten ab. Serien schauen, endlich mal Zeit für das Hobby nehmen. Sie müssen nicht immer funktionieren.

Reizüberflutung vermeiden

Seien Sie gut informiert aber hören Sie nicht den ganzen Tag Nachrichten, sitzen Sie nicht den ganzen Tag vor dem Fernseher und schauen sich „bad news“, denn in den Medien sind nur „bad news“ „good news“. Bewahren Sie sich Ihren Optimismus und schauen Sie, was noch im Glas drin ist und was Sie später wieder alles nachfüllen werden.

***„Ich war trübselig, als ich an die Zukunft dachte.***

***Und so liess ich es bleiben und ging in die Küche Marmelade zu kochen.***

***Es ist erstaunlich, wie es einen aufmuntert,***

***wenn man Früchte zerschneidet, am warmen Herd steht***

***und später den Fußboden schrubbt. H.D. Lawrence***

Quelle: Burn.on! Buch zur Lebens- und Arbeitsbalance, 2017

Bleiben Sie gesund und munter!

Frank Stöckler / Kurt Thünemann

win2win gGmbH / Gesellschaft für Prävention, Oldenburg